

ACOMPANANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO-SEXUAL

CRECER EN MI FORMA DE *querer*

11 AÑOS

Aprovecha nuestros
recursos digitales



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

Índice

Saludo	7
Introducción.....	9
Nota para el profesor	13

Los regalos se dan y se reciben	21
--	-----------

Objetivo: Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.

Duración: Una sesión

¿Hace falta agradecer a nuestros padres que seamos sus hijos?	24
--	-----------

Objetivo: Descubrir qué significa “ser hijo o hija” y fomentar el honor hacia quien me precede en este don.

Duración: Una sesión

¿Cómo querernos en casa?	28
---------------------------------------	-----------

Objetivo: Aprender a compartir la interioridad con los padres y crecer en comunicación y sinceridad juntos.

Duración: Una sesión

¿Mi forma de tratar a mi familia dice algo de mí?	31
--	-----------

Objetivo: Integrar el estilo de relación en la familia y en otros ambientes con la identidad personal, fortaleciendo tanto las relaciones como la propia identidad.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer a quien te pone normas? 34

Objetivo: Revisar cómo se vive la autoridad y las relaciones con quien dicta normas o indica lo que hay que hacer.

Duración: Una sesión

¿Seré como mi padre? ¿Seré como mi madre? 37

Objetivo: Ahondar en la pregunta por la identidad personal como algo conectado con la propia historia al mismo tiempo que dejando la puerta abierta a la novedad y singularidad de cada uno, con el horizonte del encuentro como sentido de vida.

Duración: Una sesión

¿Sería mejor que todos fuéramos iguales? 39

Objetivo: Profundizar en el sentido de las diferencias entre nosotros, especialmente en las diferencias sexuales, para favorecer el encuentro interpersonal y no la lucha o la separación.

Duración: Una sesión

¿Qué es tener un cuerpo guapo? 43

Objetivo: Aceptar y querer el propio cuerpo para tener una relación sana con él y con los de los demás.

Duración: Una sesión

¿Qué me hace único e irrepetible? 46

Objetivo: Conocernos y valorarnos con humildad a nosotros mismos y descubrir que somos más que nuestras acciones y más que los pensamientos o sentimientos propios o ajenos.

Duración: Una sesión

¿Qué hacer para que me quieran? 50

Objetivo: Profundizar en por qué uno es querido o quiere a los demás, si por lo que da/le dan o por lo que es como persona.

Duración: Una sesión

¿Cómo sé que me quieren a mí y no algo de mí? 54

Objetivo: Vivir el amor como una dinámica de entrega personal.

Duración: Una sesión

¿Qué dice de mí la música que escucho o canto? 56

Objetivo: Conocerme a partir de mis gustos y aficiones.

Duración: Una sesión

¿Tener amigos es todo lo que necesito para ser feliz? 58

Objetivo: Relacionar la amistad con la identidad personal y sanar las relaciones de amistad.

Duración: Una sesión

¿Querer a otro es lo contrario de quererse a uno mismo? 61

Objetivo: Abrirse a la confianza de amar a los demás sin exigir ni asegurar en las relaciones, para descubrir que el propio crecimiento y plenitud se encuentra gracias al encuentro con los otros.

Duración: Una sesión

¿Cómo cuidar a los amigos? 65

Objetivo: Reflexionar sobre los amigos y los momentos difíciles para favorecer la ayuda mutua.

Duración: Una sesión

¿Cuándo se está listo para tener amigos? 68

Objetivo: Profundizar en la amistad para descubrir nuestras dinámicas interiores en este tipo de relaciones que tendremos toda la vida.

Duración: Una sesión

Si hago lo que me gusta, ¿seré feliz? 70

Objetivo: Diferenciar entre el gusto, apetencia o placer de la felicidad o satisfacción interior, para actuar desde la interioridad humana y no desde instancias exteriores o coyunturales.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer al estudiar y hacer las tareas del colegio? 73

Objetivo: Revisar las motivaciones para estudiar-trabajar y favorecer el encuentro interpersonal en el estudio-trabajo, como una dinámica personal, no solo técnica.

Duración: Una sesión

¿Uso bien las tecnologías? 77

Objetivo: Favorecer la responsabilidad y el respeto a los demás a partir del uso de las tecnologías.

Duración: Una sesión

¿De cuántas formas se puede estar solo? 81

Objetivo: Conocer cómo se vive la soledad y aprovecharla como una experiencia compleja que nos puede ayudar a crecer.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer estando enfadado? 83

Objetivo: Abrirse a los demás incluso cuando uno está enfadado, superando los propios planes o razonamientos.

Duración: Una sesión

¿Que te quieran significa que nunca te van a fallar? 86

Objetivo: Reflexionar sobre la complejidad del amor y las relaciones, descubriendo cómo querer, aceptar y perdonar incluso en situaciones difíciles.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 89

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 91

¿Sería mejor que todos fuéramos iguales?

Objetivo: Profundizar en el sentido de las diferencias entre nosotros, especialmente en las diferencias sexuales, para favorecer el encuentro interpersonal y no la lucha o la separación.

Duración: Una sesión

1. ¿Qué pasaría?

- ¿Qué pasaría en un mundo en el que todo tuviera el mismo color, el mismo brillo, el mismo tono, el mismo contraste?
- ¿Qué pasaría en un mundo en el que toda la comida tuviera el mismo sabor, independientemente de cómo la cocines?
- ¿Cómo sería un mundo en el que todos tuviéramos los mismos gustos?
- ¿Cómo sería un mundo en el que todos tuvieran el mismo cuerpo, el mismo aspecto?
- ¿Cómo sería el colegio de ese mundo? ¿Habría colegio?
- ¿Con quien se casaría la gente?
- ¿De qué trabajaría la gente?
- ¿Dónde se iría la gente de viaje?
- ¿Qué buscaría la gente de ese mundo?
- ¿De qué discutiría esa gente?

Discutimos en grupos lo que pasaría en ese mundo respondiendo a esas preguntas.

Tras escuchar a los distintos grupos, cada uno escribe su **conclusión personal**.

En un mundo en el que todo fuera igual

2. Somos diferentes

Supongo que se habrá descubierto que **las diferencias son deseables**. Pero cuando hay diferencias entre las personas, a veces también aparecen problemas. Por ejemplo, uno puede jugar a fútbol mejor que otro, uno puede tener más dinero que otro, uno puede tener un trabajo y otro otro... Cuando hay diferencias, ocurren cosas problemáticas. Por ejemplo, uno está arriba y otro abajo, uno tiene poder y otro no... Entonces los que están abajo que no tienen poder a veces dicen: “yo quiero poder”, y luchan contra los de arriba

que sí tienen poder, o dinero, o lo que sea; y así los que estaban arriba, pasan abajo, y los de abajo, pasan arriba. Eso se llama “darle la vuelta a la tortilla”. **¿Qué tiene de bueno darle la vuelta a la tortilla cuando se tienen diferencias con los demás?**

Cuando hay diferencias entre las personas, otros dicen: “pues que cada uno se vaya por su lado, los de arriba con los de arriba y los de abajo con los de abajo, cada uno por separado”. Por ejemplo, los ricos con los ricos y los pobres con los pobres, cada uno por su lado. **¿Te parece eso una buena solución? ¿Por qué?**

3. Más diferencias

Como ves, el tema de la diferencia es un tema que se produce en muchos ámbitos. Hemos hablado del deporte, del dinero, del trabajo... Otro ámbito en el que hay diferencias es entre los chicos y las chicas. Entonces unos podrían decir: “que no haya chicos y chicas, mejor ser todos iguales”. Otros podrían decir: “los chicos arriba y las chicas abajo”. Otros podrían decir: “las chicas arriba y los chicos abajo”. Otros podrían decir: “mejor que vaya cada uno por su lado”.

En lugar de preguntarnos qué hacer con la diferencia entre los chicos y las chicas, vamos a preguntarnos **qué hacer con cualquier diferencia**, y luego aplicaremos esos razonamientos al tema de las diferencias entre chicos y chicas. Así pues, habla con un compañero y busca una respuesta que sea la misma para todas las diferencias al mismo tiempo, y pon ejemplos de por qué vuestra propuesta funciona muy bien en todos los casos. Escribe tu propuesta antes de compartirla:

- ¿Qué hacer con la diferencia de que unos saben más que otros?
 - ¿Qué hacer con las diferencias de que unos saben más de matemáticas u otros saben más de historia?
 - ¿Qué hacer con la diferencia de que a uno le guste el fútbol y a otro pasear en bici?
 - ¿Qué hacer con la diferencia de que uno tiene más dinero que otro?
-
-

Al compartir ideas sobre **cómo aprovechar las diferencias para hacer un mundo más interesante y valioso**, anotamos todo en un lugar visible.

4. Chicos y chicas

Tras escuchar muchas ideas, resumimos **qué diferencias vemos entre chicos y chicas**.



Escribe a nivel individual y luego compartimos: **¿cómo usar las diferencias entre chicos y chicas para hacer un mundo más interesante que a todos nos ilusione?**

.....

.....

Para acabar, piensa en una diferencia que vivas con alguien (en familia, en el colegio, con los amigos...). ¿Cuál es y con quién?



¿Cómo vas a usar esa diferencia para mejorar la relación con esa persona?

¡Ánimo!

Muchas personas a lo largo de la historia se han dado cuenta de esto mismo que hoy estamos descubriendo: que **nuestras diferencias pueden servir para hacer un mundo más interesante y valioso, si nos disponemos a acoger al otro como es, a escucharle, a conocerle, y al mismo tiempo cada uno somos nosotros mismos, sin tener por qué ser como el otro.**



Por ejemplo, el político Nelson Mandela decía que “**la unidad no significa uniformidad, y nuestras diferencias no deben ser motivo de división, sino fuente de riqueza y aprendizaje**”.

También un empresario llamado Henry Ford expresó que “**nuestras diferencias no deben separarnos, sino unirnos como piezas de un mosaico que juntas forman una imagen más hermosa**”.

¿Se te ocurre alguna metáfora, al estilo de la de Henry Ford con la piezas del mosaico, que exprese qué significa para ti ser diferentes a los demás, ser únicos, y asombrarnos de las diferencias singulares de los demás? Si quieres, escribe o dibuja y comparte en clase o en familia.

